Petits exercices pour améliorer l'écriture

A partir des vidéos du site <http://www.reeducation-ecriture.com>.

Réaliser des séries de 3 exercices chaque jour. On pourra les faire en musique pour jouer avec le rythme et motiver l'activité.

# Délier les doigts

## Celui qui fait un caprice

Fermer le poing puis poser sur la table, tendus, l'index et le majeur. Faire "taper du pied" les doigts à tour de rôle par séries de trois (replier le doigt pour essayer de ramener le bout du doigt contre l'intérieur de la main).

## Celui qui joue du piano

Poser la main à plat sur la table. Soulever chaque doigt séparément par séries de trois frappés.

## Celui qui marche

Fermer le poing puis poser sur la table, pliés, l'index et le majeur. Faire "marcher" les deux doigts en les avançant l'un après l'autre puis même chose en reculant.

## Celui qui gratte

Poser la main à plat sur la table, fermer le poing puis sortir l'index et le majeur. Tendre l'index et le replier en le faisant "gratter" contre la table, puis même chose avec le majeur.

## Celui qui applaudit

Croiser les mains, sortir les pouces face à face, les taper l'un contre l'autre trois fois. Laisser les pouces sortis et sortir les index et faire de même. Laisser les pouces et les index sortis, sortir les majeurs et faire de même. Reprendre du pouce en laissant tous les doigts sortis.

## Celui qui dit OK

Tenir sa main en l'air doigts écartés. Ramener l'index vers le pouce (comme pour le signe OK). Puis à tour de rôle ramener chaque doigt séparément vers le pouce.

## Celui qui fait OI (Borel Maisonny)

Tenir sa main en l'air poing fermé et l'ouvrir rapidement doigts tendus et écartés.

## Relâcher

# Déplacer le bras

Placer une feuille sur la table et tenir un crayon. Placer un gros cube léger au niveau de l'avant bras. Tracer une ligne partant du bord gauche de la feuille jusqu'au bord droit en poussant le cube SANS bouger le reste du corps.

# Bouger ses doigts

L'enfant trace une courte ligne aller-retour comme un mouvement de yoyo sur la feuille en bougeant uniquement ses doigts. L'adulte pose un doigt sur le poignet de l'enfant pour l'empêcher de le bouger. En profiter pour bien faire placer le pouce dans l'axe du bras.